

# SENAM KAKI

## DIABETES MELITUS



**ATIE UMNIA NAJIKH**

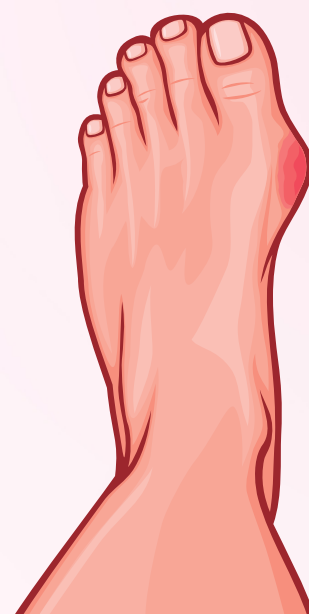
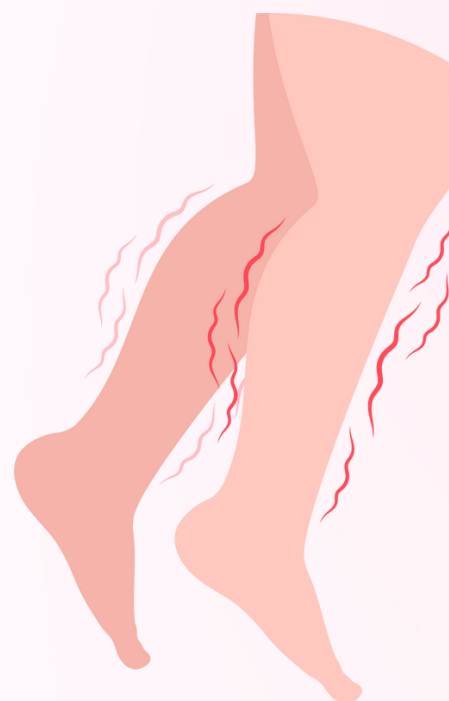
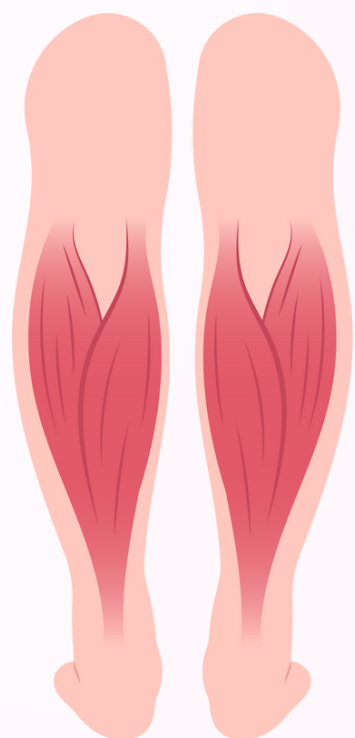
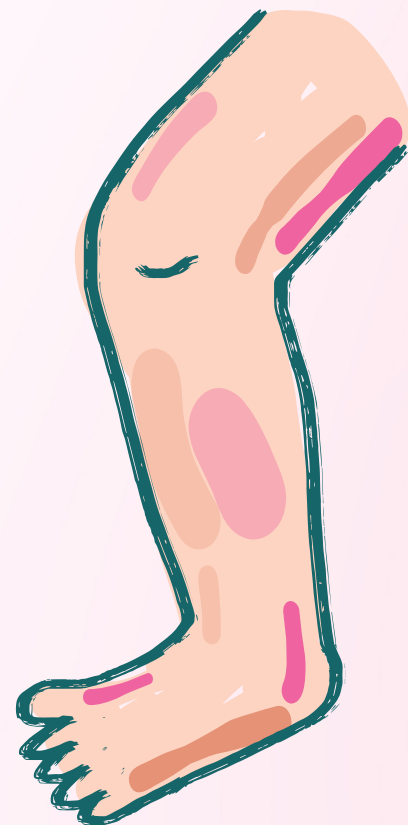
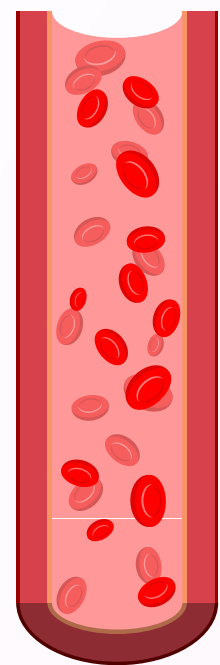
**Residensi Ners Spesialis Keperawatan Komunitas  
Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia  
2023-2024**

# PENGERTIAN



Olahraga Sederhana yang  
berfokus pada gerakan di  
kedua kaki

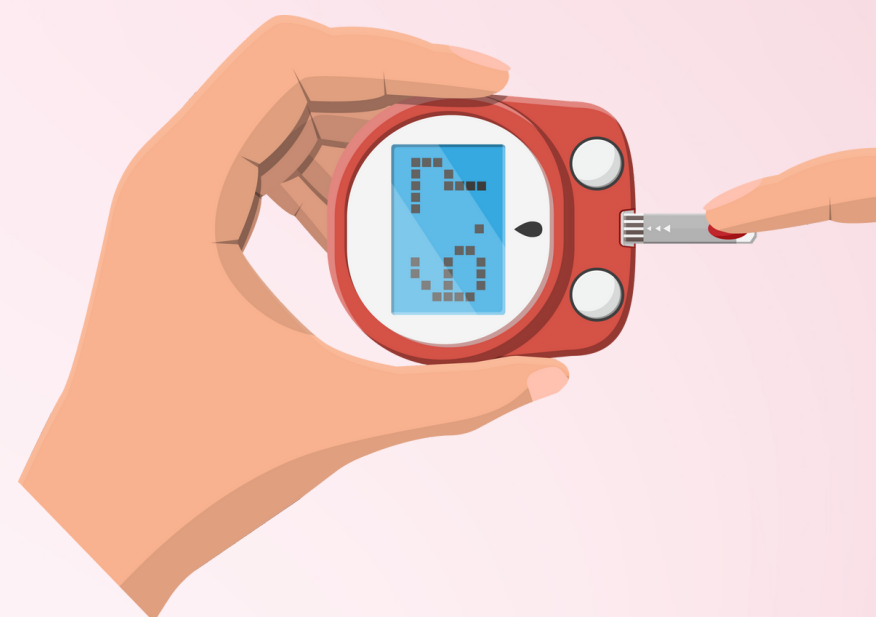
# TUJUAN



1. Melancarkan Peredaran darah
2. menurunkan risiko luka
3. memperkuat otot kaki
4. mencegah kelainan bentuk kaki
5. meningkatkan kekuatan betis dan paha
6. mengatasi keterbatasan gerak

# HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

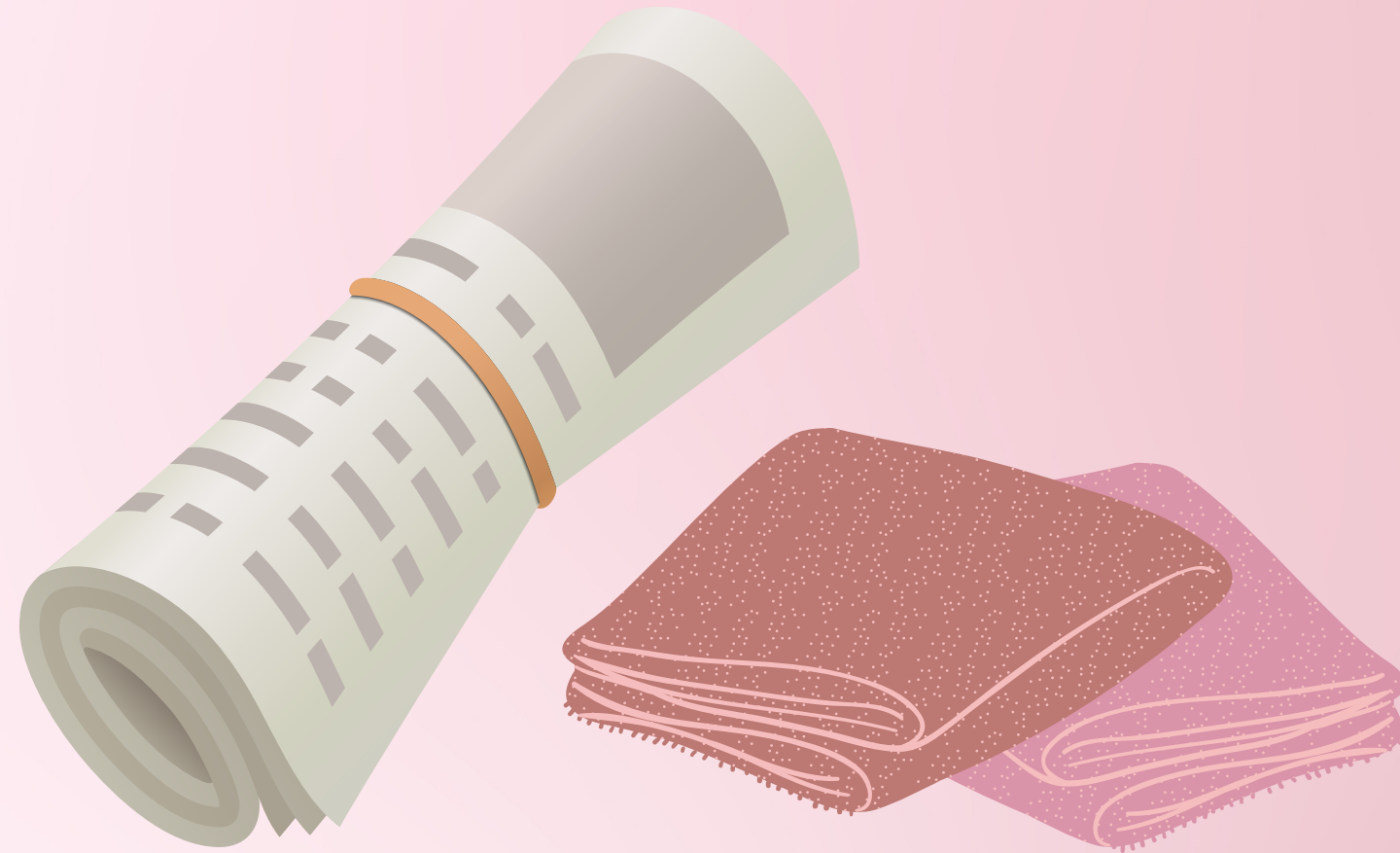
1. pemanasan sebelum senam kaki
2. cek kadar gula darah
3. konsumsi cukup air
4. gunakan kaos kaki



# PERSIAPAN



kursi



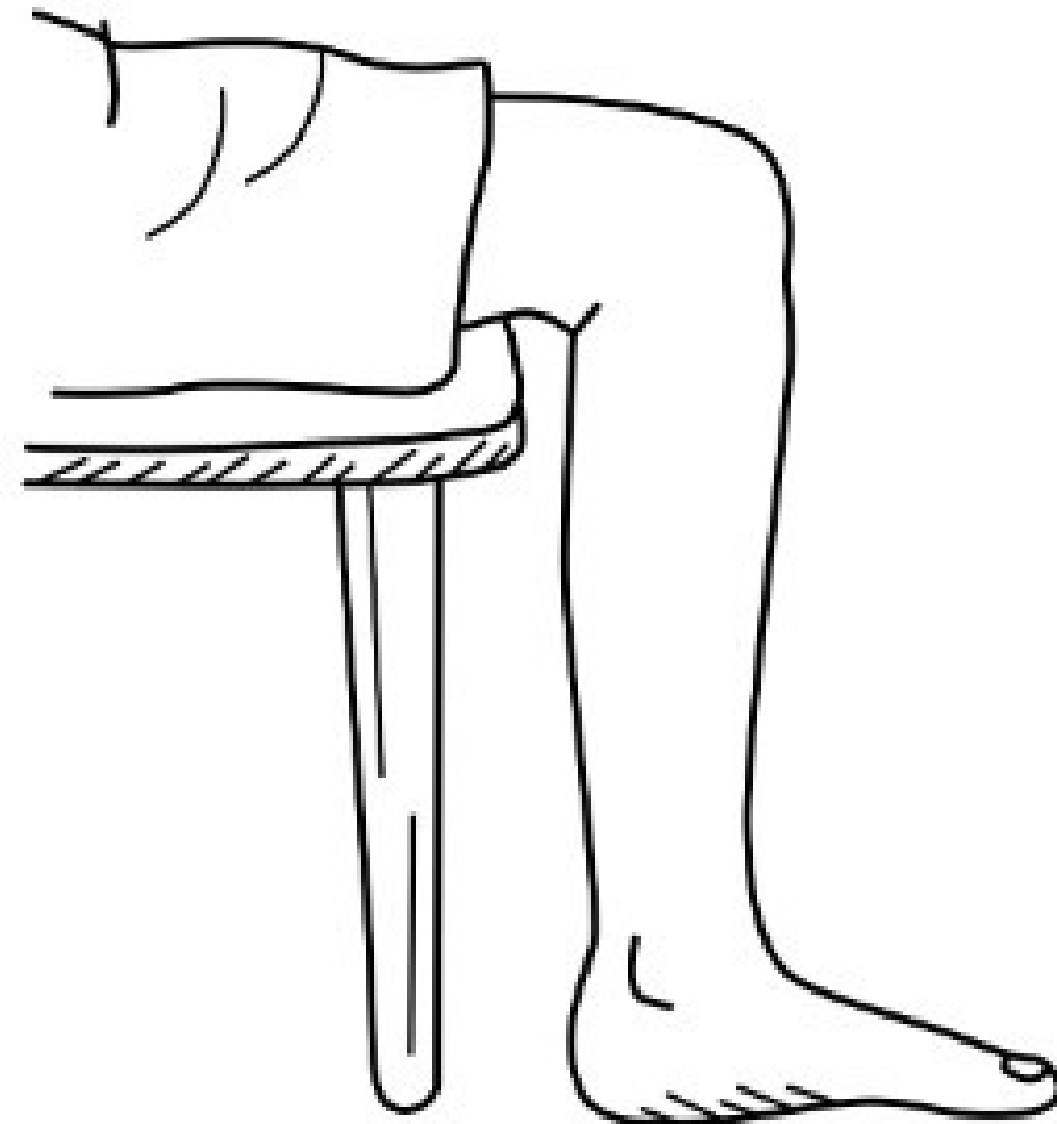
koran



# LANGKAH-LANGKAH

1

duduk di kursi  
dengan nyaman



# LANGKAH-LANGKAH

2

letakkan kedua  
tumit di lantai,  
gerakkan jari-jari  
ke arah atas dan  
bawah



10 kali

# LANGKAH-LANGKAH

3

letakkan kedua tumit di lantai, angkat telapak kaki ke atas dan ke bawah secara bergantian kanan dan kiri



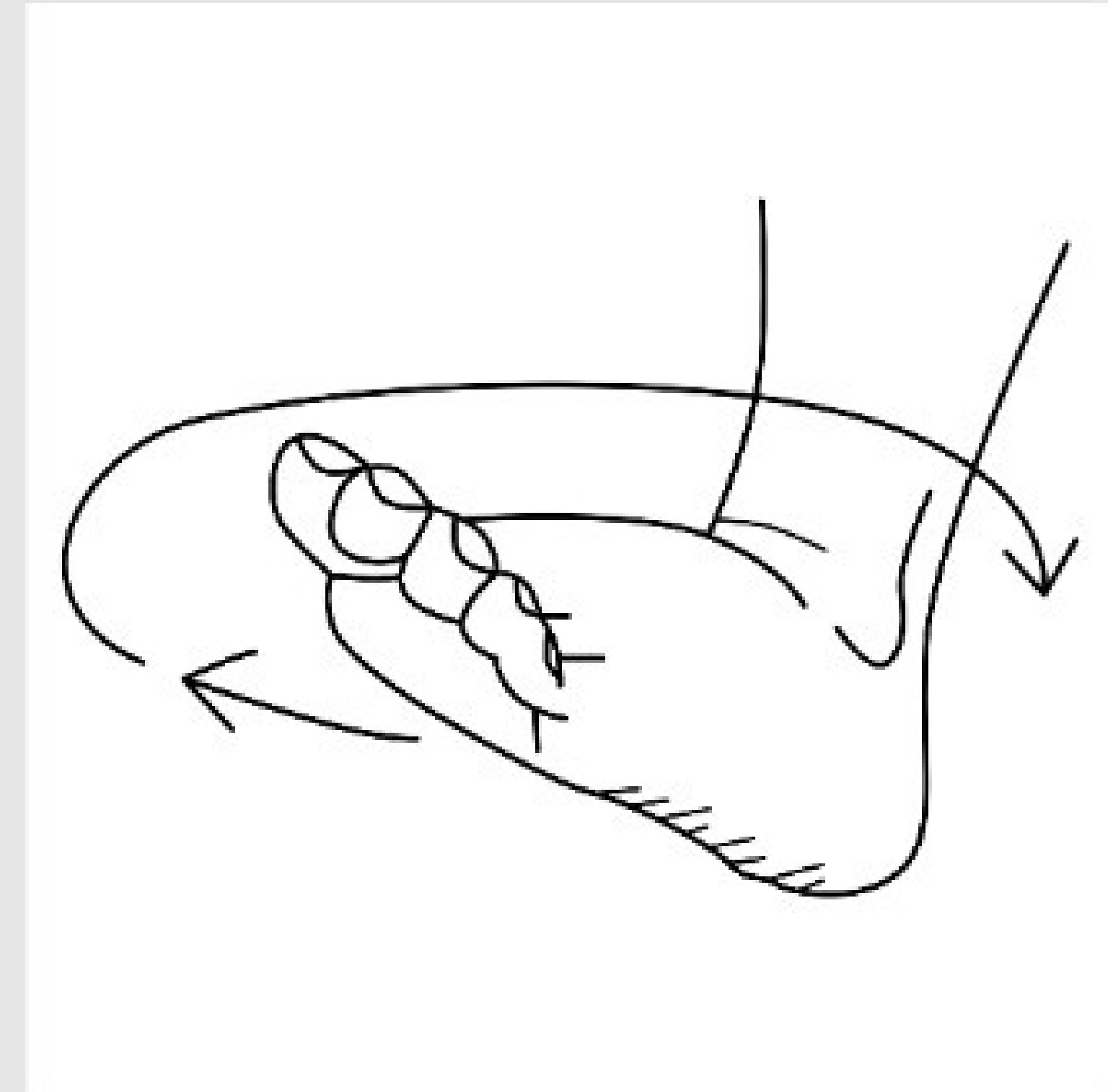
10 kali



# LANGKAH-LANGKAH

4

putar  
pergelangan kaki  
ke arah luar  
hingga bagian  
depan kaki  
berputar 360  
derajat



10 kali

# LANGKAH-LANGKAH

5

letakkan jari kaki di lantai, angkat tumit dan putar pergelangan kaki 360 derajat.

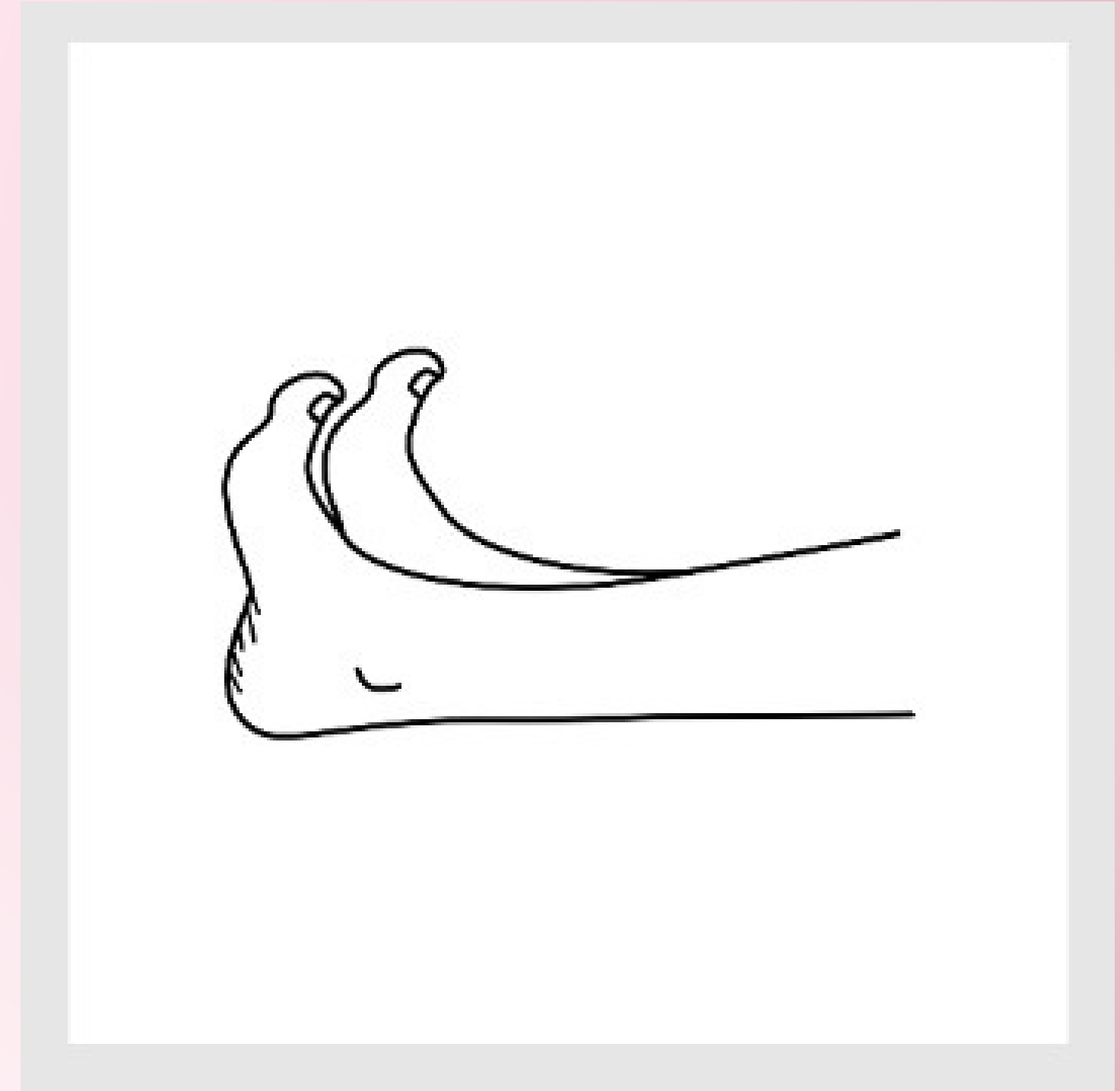


10 kali

# LANGKAH-LANGKAH

6

angkat dan  
luruskan kedua  
kaki sejajar,  
gerakkan kaki ke  
depan dan ke  
belakang



10 kali

# LANGKAH-LANGKAH

7

angkat kaki,  
luruskan lutut,  
buat gerakan  
memutar 360  
derajat



10 kali

# LANGKAH-LANGKAH

8

luruskan lutut  
dan bengkokkan  
telapak kaki ke  
bawah



10 kali



# LANGKAH-LANGKAH

9

ambil selembarnya  
koran dan bentuk  
menjadi bola  
menggunakan  
kedua kaki

